

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» разработана на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая ориентирована на создание условий для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, личностное развитие учащихся и профессионального самоопределения.

Данная программа составлена на основе программы «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова), утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту 2005 году и программы «Оборонно-спортивные кружки» для учреждений дополнительного образования (Москва «Просвещение» 2013 г.)

Календарный учебный график

| | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | Итого |
|--------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|------------|
| Количество недель | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 42 |
| Количество занятий | 11 | 13 | 13 | 13 | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 11 | 7 | 126 |
| Количество часов | 11 | 26 | 26 | 26 | 20 | 22 | 24 | 26 | 24 | 22 | 14 | 252 |

Продолжительность учебного года.

Начало учебного года: 01 сентября 2022 года.

Окончание учебного года: 31 августа 2023 года (42 недели).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий пулевой стрельбой.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта;
- ознакомить с общими сведениями о пневматическом оружии, используемом при стрельбе; • обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки;
- формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

Развивающие:

- развить глазомер, скорость, точность и координацию движений;
- развить выносливость, трудолюбие, меткость, умения правильно анализировать свои действия;
- расширить кругозор и эрудицию учащихся в области стрелкового спорта;
- развитие у детей навыков решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе;
- научить детей ориентироваться в сложной ситуации.

Воспитательные:

- воспитание дисциплины, чувства ответственности;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни
- формировать умение работать с партнёром и командой, быть членом коллектива.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Спецификой планирования являются взаимодополняющие формы работы с учащимися, что позволяет осуществлять процесс обучения рационально и комфортно (Таблицы 1, 2, 3). Темы могут использоваться не по порядку, а произвольно, на усмотрение преподавателей. Внутри тем-блоков содержание построено от «простого к сложному».

Таблица 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Виды контроля |
|----------|---------------------------------------|------------------|--------|--------------|-----------------------|
| | | всего | теория | практи ка | |
| 1 | Вводное занятие* | 2 | 2 | - | Опрос. |
| 2 | Основы гигиены* | 2 | 2 | - | Опрос. |
| 3 | Основы техники и тактики стрельбы* | 56 | 8 | 48 | Опрос, зачет |
| 4 | Начальные сведения о стрельбе* | 4 | 2 | 2 | Опрос, наблюдение, |

| | | | | | |
|----|--|------------|-----------|------------|------------------------------------|
| | | | | | выполнение контрольного упражнения |
| 5 | Общие сведения о пневматическом оружии* | 4 | 2 | 2 | Опрос |
| 6 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы* | 6 | 6 | - | Опрос |
| 7 | Подготовительные упражнения по стрельбе | 6 | - | 6 | Наблюдение, зачет. |
| 8 | Основные упражнения по стрельбе | 8 | - | 8 | Наблюдение, зачет. |
| 9 | Вспомогательные упражнения по стрельбе | 10 | - | 10 | зачет |
| 10 | Правила соревнований * | 8 | 4 | 4 | зачет |
| 11 | Контрольные стрельбы | 20 | - | 20 | Зачет |
| 12 | Общая физическая подготовка стрелка* | 66 | 4 | 62 | Зачет |
| 13 | Специальная подготовка стрелка* | 40 | - | 40 | Зачет |
| 14 | Соревнования | 8 | - | 8 | соревнования |
| 15 | Воспитательная работа | 8 | 2 | 6 | Беседа, опрос, наблюдение |
| 16 | Контрольные нормативы | 4 | 1 | 3 | Зачет |
| | Итого | 252 | 33 | 219 | |

*Данный раздел может быть реализован в форме электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)

1. Вводное занятие

Теория: История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация занимающихся учащихся.

Форма контроля: Опрос.

2. Основы гигиены.

Теория: Беседа о режиме дня, гигиене и самоконтролю учащихся.

Форма контроля: Опрос

1. Основы техники и тактики стрельб (винтовка).

Теория. Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Ощущение движения пальцами, нажимающего на спусковой крючок. Распределение внимания спортсмена. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Понятия о тактике стрельбы (самостоятельное чтение воспитанниками литературы по стрелковому спорту). Понятие «тактики» в пулевой стрельбе.

Форма контроля: Опрос

Теория. Виды изготовления стрельбы.

Практика. Положение головы, рук, ног, туловища. Прицеливание с открытым прицелом. Понятие «ровная мушка». Ошибки прицеливания и их последствия. Производство выстрела. Отработка спуска. Дыхание при стрельбе. Корректировка и само корректировка стрельбы. Тренировка без выстрела и ее значение.

Форма контроля: Зачет.

4. Начальные сведения о стрельбе.

Теория. Понятие о стрельбе и выстреле. Основные устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение.

Практика. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

Форма контроля: Опрос, наблюдение, выполнение контрольного упражнения.

5. Общие сведения о пневматическом оружии.

Теория. Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пневматического оружия МР-53, МР-60, МР-672, МР-573, Кросман: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложе, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

Форма контроля: Опрос.

6. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.

Теория. «Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». Обязанности дежурного на занятиях в тире. Хранение оружия. Примеры из статистики несчастных случаев по причине невыполнения инструкции.

Форма контроля: Опрос.

7. Подготовительные упражнения по стрельбе (6 часов)

Практика. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М. А. Иткиса (заслуженный мастер спорта, тридцатикратный чемпион мира). Принятие устойчивой изготки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Тренировка в стрельбе из винтовки без пули. Координация всех действий стрелка.

Форма контроля: Наблюдение, зачет.

8. Основные упражнения по стрельбе.

Практика. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Удержание оружия с минимальным отклонением. Удержание оружия в точке прицеливания.

Стрельба из винтовки по круглой мишени, лежа с упора. Отработка функциональных систем прицеливания и управление спуском. Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Система «стрелок-оружие». Стрельба с колена.

Форма контроля: Наблюдение, зачет.

9. Вспомогательные упражнения.

Практика. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза. Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

Форма контроля: зачет.

10. Правила соревнований.

Теория: Правила соревнований. Замена стрелков. Время на

стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности.

Практика: выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

Форма контроля: зачет.

11.Контрольные стрельбы.

Практика. Контрольные стрельбы, производятся по условиям соревнований. Подведение итогов учебно- тренировочных занятий (периода тренировки). Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

Форма контроля: зачет.

12.Общая физическая подготовка стрелка.

Теория. Понятие о физической культуре. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки. Бег, прыжки, отжимания.

Форма контроля: Зачет.

13.Специальная физическая подготовка (винтовка).

Практика. Длительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания, при медленной стрельбе, не меняя положения корпуса, головы, рук, ног. Давать отдых лишь глазам через каждые 20 с., постепенно доводя удержание в позе изготовки для стрельбы, лежа от 10 до 25 мин. Стоя – от 2 до 8 мин., с колена – от 5 до 15 мин. Для спортсменов, склонных к подергиванию спуска, полезны упражнения с утяжеленным спуском. Перечисленные упражнения рекомендуется проводить в конце практических занятий с постепенным увеличением времени. К концу подготовительного периода (перед соревнованиями) занятия с утяжеленным спуском проводить не рекомендуется.

Форма контроля: Зачет.

14.Соревнования.

Практика. Соревнования.

15.Воспитательная работа.

Теория: Беседы на темы: правила поведения в тире, спортивном зале, на спортивной площадке, правила поведения при угрозе террористического акта, правила безопасности по ведению на дорогах и в транспорте, о дисциплине, культуре речи, этики, правилах поведения на соревнованиях, правила поведения на водоемах в зимнее время,

Практика:

- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- проведение велопробега;
- проведение туристического похода совместно с родителями;
- просмотр учебных фильмов, соревнований по пулевой стрельбе различного уровня;

- организация встреч с ветеранами спорта:

Форма контроля: Беседа, опрос, наблюдение.

16.Контрольные нормативы.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Форма контроля: Зачёт

Таблица 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2 год обучения)

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Виды контроля |
|----------|---|------------------|-----------|------------|----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие (повтор материала)* | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2 | Основы гигиены* | 2 | 2 | - | Опрос |
| 3 | Сведения об огнестрельном оружии* | 2 | 2 | - | Опрос |
| 4 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы* | 2 | 2 | - | Опрос |
| 5 | Психологическая подготовка стрелка* | 4 | 2 | 2 | Беседа, наблюдение |
| 6 | Основы техники и тактики стрельбы* | 60 | 8 | 52 | Опрос, зачет |
| 7 | Вспомогательные упражнения по стрельбе | 8 | - | 8 | Зачет |
| 8 | Основные упражнения по стрельбе* | 8 | - | 8 | Зачет |
| 9 | Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.* | 10 | 4 | 6 | Опрос, зачет. |
| 10 | Контрольные стрельбы. | 26 | - | 26 | Зачет |
| 11 | Специальная физическая подготовка стрелка* | 56 | - | 56 | зачет |
| 12 | Общая физическая подготовка стрелка* | 48 | - | 48 | зачет |
| 13 | Соревнования | 10 | - | 10 | соревнования |
| 14 | Воспитательная работа | 10 | 2 | 8 | Беседа, опрос, наблюдение. |
| 15 | Контрольные нормативы | 4 | 1 | 3 | Зачет |
| | Итого | 252 | 25 | 227 | |

*Данный раздел может быть реализован в форме электронного обучения с использованием

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

1.Вводное занятие (повтор материала).

Теория. Обзор развития стрелкового спорта. Российские, международные соревнования по стрелковому спорту. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Общероссийские антидопинговые правила.

Практика: Прохождение онлайн-курса по антидопингу.

Форма контроля: Опрос, тестирование.

2.Основы гигиены.

Теория. Гигиена спортсмена. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Общий режим дня. Значение водных

процедур. Закаливание организма.

Форма контроля: Опрос.

3.Сведения об огнестрельном оружии.

Теория. Сведения об огнестрельном оружии. Материальная часть малокалиберных винтовок: МР-53, МР-60, МР-672, МР-573, Кросман; осмотр оружия. Чистка-смазкаоружия. Безопасность при обращении с оружием.

Форма контроля: Опрос.

4.Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.

Теория. Правила поведения стрелка в тире, порядок обращения с оружием. Сигналы и команды для начала и окончания стрельбы. Обязанности дежурного на занятиях в тире.

Форма контроля: Опрос.

5.Психологическая подготовка стрелка.

Теория. Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях.

Практика. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранение.

Форма контроля: Беседа, наблюдение.

6.Основы техники и тактики стрельбы из винтовки.

Теория. Умение анализировать результаты своей стрельбы. Рациональная поза изготовления стрелка. Ощущение оружия. Выработка устойчивого внимания на основных моментах при производстве качественного выстрела. Ошибки, допускаемые при спуске курка, и меры борьбы с ними. Требования и ограничения, предъявляемые правилами соревнований для выполнения технически освоенных упражнений в условиях, приближенных к соревнованиям. Развитие тактического мышления и тактических знаний, умения, навыков. Сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Варианты возникающих изменений во внешней среде и в состоянии психики соревнующихся. Содержание вариантов тактических решений, направленных на преодоление негативных последствий неожиданно возникших изменений.

Практика. Тренировка. Освоение изготовления для стрельбы, лежа с применением ремня: положение туловища ног, рук, головы. Стрельба с расчетом и внесением поправок на прицел. Освоить выполнение упражнений на МР-53, МР-60, МР-672, МР-573, Кросман. Тренировки без действительного выстрела (вхолостую). Стрельба по заданию тренера-преподавателя.

Форма контроля: Опрос, зачет.

7.Вспомогательные упражнения по стрельбе.

Практика. Стрельба из винтовки с колена. Стрельба из винтовки, стоя. Стрельба из винтовки, лежа с упора. Стрельба из винтовки с упора лежа и ремнем, затем стоя и с колена.

Форма контроля: Зачет.

8.Основные упражнения по стрельбе.

Практика. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры. Тренировка без стрельбы из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

Форма контроля: Зачет.

9.Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Теория. Состав судейской коллегии. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Судья-показчик, судья-контролер, судья линии огня, судья мишеней. Требования, предъявляемые к спортсменам, оружию, одежде.

Практика: выполнение обязанностей судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

Форма контроля: Опрос, зачет.

10.Контрольные стрельбы.

Практика. Контрольные стрельбы. Итог учебно - тренировочных занятий (периода тренировки). Отбор сильнейших стрелков для укомплектования команды. Проверка готовности стрелков к самостоятельным действиям на соревнованиях.

Форма контроля: Зачет.

11.Специальная физическая подготовка стрелка.

Практика. Упражнения на продолжительное удержание оружия, наведенного в район прицеливания из положения, лежа, стоя до ощутимых признаков утомления. Упражнения с утяжеленным спуском курка. Рекомендованные выше упражнения необходимо проводить в конце практических занятий.

Форма контроля: Зачет.

12.Общая физическая подготовка стрелка.

Практика. Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

Форма контроля: Зачет.

13.Соревнования.

Теория. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

Практика. Участие в соревнованиях.

Форма контроля: соревнования.

14.Воспитательная работа.

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Практика: Собrania команды перед выездом на соревнования.

Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта.

Показательные выступления.

Форма контроля: Беседа, опрос, наблюдение.

15.Контрольные нормативы.

Практика: Выполнение приёмно – переводных нормативов по ОФП и СФП.

Форма контроля: Зачет.

Таблица 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3 год обучения)

| № п/п | Тема | Количество часов | | | Виды контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|---------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие* | 2 | 2 | - | опрос |
| 2 | Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы* | 2 | 2 | - | опрос |
| 3 | Основы гигиены* | 4 | 4 | - | опрос |
| 4 | Психологическая подготовка стрелка* | 4 | 4 | - | опрос |

| | | | | | |
|----|---|-----|----|-----|---------------------------|
| 5 | Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.* | 12 | 6 | 6 | Зачет |
| 6 | Основы техники и тактики стрельбы. | 64 | - | 64 | Зачет |
| 7 | Контрольные стрельбы. | 36 | - | 36 | Зачет |
| 8 | Специальная физическая подготовка стрелка* | 58 | - | 58 | Зачет |
| 9 | Общая физическая подготовка | 40 | 2 | 38 | Зачет |
| 10 | Соревнования | 16 | 2 | 14 | Соревнования |
| 11 | Воспитательная работа | 10 | 2 | 8 | Беседа, наблюдение, опрос |
| 12 | Контрольные нормативы | 4 | 1 | 3 | зачет |
| | Итого: | 252 | 25 | 227 | |

*Данный раздел может быть реализован в форме электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

1. Вводное занятие.

Теория. Обзор крупнейших Российских и международных соревнований по стрелковому спорту. Единая Всесоюзная Российская спортивная квалификация. Разрядные нормы и требования по стрелковому спорту. Ознакомление с программой и расписанием занятий.

Форма контроля: Опрос.

2. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы.

Теория. Проверка знаний «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на «стрельбищах». Порядок обращения с оружием, сигналы и команды при стрельбе, обязанности и права стрелка. Меры безопасности с оружием.

Форма контроля: Опрос.

3. Основы гигиены.

Теория: Понятия о переутомлении и восстановлении. Роль активного отдыха, гигиена сна. Понятия о спортивной форме. Оказание первой помощи при травмах.

Форма контроля: Опрос.

4. Психологическая подготовка стрелка.

Теория. Умение управлять своими эмоциями до самого конца стрельбы при любых помехах. Распознавание своего состояния. Индивидуальная разминка. Боевая готовность.

Форма контроля: Опрос.

5. Правила соревнований. Судейская и инструкторская практика.

Теория. Порядок стрельбы. Одежда стрелка. Судьи комиссии по определению результатов стрельбы. Секторный судья линии мишеней. Секторный судья линии огня. Судья информатор, судья-контролер, судья-показчик.

Практика. Выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи-контролера.

Форма контроля: Зачет.

6. Основы техники и тактики стрельбы.

Практика: Дальнейшее совершенствование техники стрельбы. Стабилизация устойчивого равновесия тела с оружием. Совершенствование координации движений при стрельбе: закрепление уточненной системы двигательных актов, навыков при производстве прицельного выстрела. Приобретение опыта участия в соревнованиях. Выработка более тонких ощущений движений мышц, устойчивого внимания. Совершенствование упражнений на МР-53, МР-60, МР-672, МР-573, Кросман. Стрельба на меткость. Воспитание у обучающегося самостоятельности. Проведение турниров по отдельным упражнениям. Стрельба по индивидуальному заданию тренера. Контрольные стрельбы.

Форма контроля: Зачет.

7. Контрольные стрельбы.

Практика: Контрольные стрельбы, проводятся на условиях соревнования внутри группы.

Форма контроля: Зачет.

8. Специальная физическая подготовка стрелка.

Практика. Для повышения специальной выносливости выполняются упражнения с оружием (или с макетом), наведенным в район прицеливания, на длительное удержание в положение изготровки. Упражнения с утяжеленным спуском курка (упражнения проводятся в конце практических занятий).

Форма контроля: Зачет.

9. Общая физическая подготовка.

Практика. Физические качества, их развитие и совершенствование. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию и равновесия. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры как средство активного отдыха.

Форма контроля: Зачет.

10. Соревнования.

Теория. Зачет. Проверка знаний пройденного материала.

Практика. Выполнение на соревнованиях норму одного из разрядов (I юношеский, III- II взрослый) по одному упражнению из пневматического оружия.

11. Воспитательная работа.

Теория: Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

Практика: Собрания команды перед выездом на соревнования.

Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта.

Показательные выступления.

Форма контроля: Беседа, опрос, наблюдение.

12. Контрольные нормативы.

Практика: Выполнение приёмно – переводных нормативов по ОФП и СФП.

Форма контроля: Зачёт.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы к концу обучения учащиеся должны:

– обеспечить разностороннюю физическую подготовку стрелка и сформировать специальные качества, определяющие физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования (движений и

внутримышечной), ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;

– изучить и освоить основные элементы техники выполнения выстрела, соединение их в единое действие, закрепить навык по выполнению целостного выстрела;

– совершенствовать технику и тактику стрельбы в избранном виде оружия.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны

Знать:

- Инструкцию по технике безопасности при проведении стрельбы.
- Тактико-технические характеристики оружия, приемы и правила стрельбы.

Уметь:

- Выполнять последовательность действий стрелка при стрельбе, выполнять элементы техники стрельбы.
- Анализировать результаты стрельбы.

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны

Знать:

- Технику и тактику стрельбы из винтовки.
- Инструкцию по технике безопасности при обращении с оружием и проведении стрельбы. Правила соревнований.

Уметь:

- Готовить оружие к стрельбе.
- Анализировать результаты стрельбы.
- Выполнять обязанности судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линиимишеней.

По окончании третьего года обучения, знания обучающихся пополняются исоверш

- Хорошо владеть одним из видов пневматической винтовки.
- Применять технику и тактику стрельбы.
- Взаимодействовать, общаться, быстро адаптироваться в любой ситуации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2007.
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение
3. Литвинов Е.Н., Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 10 кл. М:АСТ, Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2009 г..
4. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., Пулевая стрельба. В.А. Кинль. Учебное пособие для педагогических институтов.
5. Патриотическое воспитание и военно – профессиональная ориентация. 10-11 классы: методическое пособие А.А. Волокитин, В.А. Жильцов и др.-М.: Дрофа, 2011.
6. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 2003г.
7. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 2008.
8. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. -М., ФиС, 2007.
9. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ России, 2010.
10. Ищенко А. Тир и стрельбища, М.: Изд-во РОСТО, 2006г., 216с.
11. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 2003.
12. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» М.: Воениздат, 2013.
13. Методические рекомендации для обучения стрельбе М.: Воениздат, 2015
14. Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ России, 2010 .
15. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2007
16. Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. - М., РГАФК, 2006
17. Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. -М., ДОСААФ России, 2010.
18. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. - КГАФК, 2004.

Литература для учащихся

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2013.
2. Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Учебник для учащихся 9-10 классов. Ю.А. Науменко. М. «Просвещение» 2011
3. Назначение, боевые свойства и устройства 7,62 мм автомата Калашникова (АКМС) стационарное пособие –М.: Дрофа, 2012.
4. Общевоинские уставы ВС РФ.-М.: Эксмо, 2013.
5. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.
6. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.
7. Стрелок и тренер. Вайнштейн Л.Н. М.: Воениздат, 2011
8. 1. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М., ДОСААФ России, 2010.
9. Корх А.Я. Спортивная стрельба. -М., ФиС, 2003г. .

10. Окунь Б.В. Спортивная стрельба из винтовок. - М., ДОСААФ, 2006.
 11. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. - М., ДОСААФ России, 2010.
 12. Федорин В.Н. Пулевая стрельба. - КГАФК, 2007.
 13. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба, М.: Физкультура и спорт, 2008 (3-е изд.).
- «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007г)